

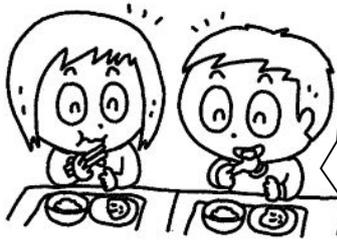
5月給食だよ!

魚津市役所こども課

何でも食べられるようになるために!

お子さんが食事を食べ始めてどのくらいの年月が経ったでしょうか?いろいろな食材、料理が食べられるようになった子もいれば、まだまだ食べられるものが少ないお子さんも多いことでしょう。幼児期は味覚の幅を広げる時期でもあります。敏感に食材の味や香りなどを感じ取りながら食べ物への関心を深めていきます。食事を強制することなく ご家庭でも「食事は楽しい」と思えるような環境づくりを考えてみましょう。

①いっしょに食べる



家族がよく食へる傾向があるよ!

②いっしょに料理する

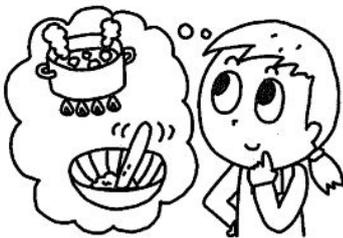


無理強いな好き嫌いは将来の好むよ!

③強制しない



④調理にひと工夫



⑤収穫の喜びを知る



⑥離乳食からの基礎作り



春の野菜

ふき

旬の野菜を食べよう!

♪ふきと豚バラ肉の炒めもの(4人分)

ふき	200 g
豚バラ肉	150 g
油	大さじ 1
A 砂糖	大さじ 1
酒	大さじ 1.5
みりん	大さじ 1
しょうゆ	大さじ 2

(作り方)

- ① ふきは鍋に入る長さに切り、塩大さじ1/2(分量外)を振り、まな板の上で板ずりする。熱湯で1~2分茹で、すぐに冷水にとり筋をとり除き、斜め切りにする。
- ② 豚肉は小さく切る。
- ③ フライパンに油を中火で熱し、肉を炒める。
- ④ 肉の色が変わってきたら①のふきを加えて炒める。
- ⑤ Aを加えて炒め、最後にしょうゆを入れて汁気がなくなるまで炒め煮にする。

お子さんにお手伝いしてもらおうとよいですね♪



たべものクイズ

Q. 「ふき」と「ふきのとう」は同じものである ○か×か?

答え、「ふき」と「ふきのとう」は土の中でつながっているものです。「ふきのとう」がふきの花で、「ふき」が葉の部分になります。○

